Rok II. Kraków, dnia 1. lutego 1898. **Nr. 2.**

PRZEGLĄD GIMNASTYCZNY

PISMO

POŚWIĘCONE SPRAWOM ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH.

Prenumerata w Austryi: Rocznie złr. 1·20, półrocznie 60 cnt.
W Niemczech: Rocznie . . mrk. 2·50
W innych krajach: Rocznie fr. 4·—
Numer pojedynczy kosztuje 15 cnt.

Odpowiedzialny redaktor i wydawca: Dr. Stanisław Rowiński.

O TURNIEJU.

Skreślił E. Kubalski.

(Ciąg dalszy).



Turnieje lub gonitwy rycerskie w wiekach średnich odbywały się na dworach wszystkich monarchów, znakomitych książąt, lub rycerzy z wielkim przepychem i stanowiły nieoddzielny punkt programu wszystkich znaczniejszych uroczystości jak np. wesel i koronacyj.

Przedewszystkiem rozchodziło się o to, aby rycerze w czasie pokoju nie odwykali od zbroi a zarazem potrzebnej do boju nabierali zręczności; często jednak i osobista uraza stanowiła przyczynę walki — a wtedy wzywany starał się o pomoc innych rycerzy. Stąd poszło, że wielu było takich, którzy goniąc za sławą po całym świecie przygód rycerskich szukali, a przybywszy na dwór cudzoziemski, tamże współzawodników do walki wzywali, próbując swej siły i nowych szukając tryumfów. Ktokolwiek wydawał u siebie takowe turnieje, rozsyłał uroczyste poselstwo do okolicznych rycerzy, a nawet do cudzoziemców, którzy znakomitymi czynami sławę sobie pozyskali. Ażeby zaś jeden drugiego w drodze nie napastował — co pomiędzy przeciwnikami często się zdarzało — doręczano każdemu t. zw. glejt czyli list żelazny. List zaś taki wydany przez możnego pana lub monarchę, powagą jego imienia ka-

żdemu osobiste poręczał bezpieczeństwo, naruszenie bowiem takiego glejtu równało się wypowiedzeniu wojny.

Turnieje odbywały się na dziedzińcach zamków, rynkach miejskich lub placach ku temu przeznaczonych. Wokół wznoszono wspaniale przybrane trybuny dla króla, książąt i dam, tudzież dla innych dostojnych gości; wewnątrz znajdowały się szranki, tj. ogrodzona arena z podwójnem wejściem, naokoło której gromadziły się ciekawe tłumy ludzi. Rozkwit turniejów na Zachodzie przypada na wiek XI., kiedyto zwykłym poprzednio igrzyskom i zabawom rycerskim nadano stałą formę przez pewne przepisy. I tak aby brać udział w turnieju, trzeba było wykazać rycerskie urodzenie i nieskazitelną sławę, nad czem czuwali t. zw. heroldowie, t. j. początkowo dworscy lub państwowi urzędnicy, których zadaniem było zbadać, czy wstępujący w szranki rycerz odpowiada wymaganym warunkom i jakiego jest rodu, wreszcie przestrzegać porządku w walce. Stąd poszło, że gdy heroldowie musieli znać z urzędu dokładnie genealogie, znaki i herby rycerstwa a nawet później utrzymywać odpowiednie zapiski, wytworzyła się z tego osobna umiejętność, heraldyką zwana.

Najstarszy z tych heroldów zwał się król bronny (roi d'armes według Orgelbranda) i pełnił niejako urząd marszałka.

Turniej ogłaszano naprzód uroczyście, a zatknięte na placu kopie z tarczami, wskazywały kto ma brać udział w walce. Obowiązkiem heroldów było też przeprowadzać damy i ciekawych dygnitarzy i udzielać im wyjaśnień co do walczących. W razie gdyby kto wtedy zaniósł był skargę na rycerza, lub zarzucił mu czyn niehonorowy, odbywano sąd doraźny, który wykluczał winnego z turnieju, chyba że tenże uciekł się pod opiekę dam lub krzywdę wynagrodził.

W dniu oznaczonym na znak dany przez marszałka i heroldów wyjeżdżali w szranki rycerze, na dzielnych rumakach, w bogatym rynsztunku, poprzedzeni przez giermków i koniuszych a witani okrzykiem heroldów: ›pamiętaj czyim jesteś synem i nie bądź wyrodkiem!‹ Czasem też, szczególnie na Zachodzie, damy wprowadzały na arenę rycerza okutego, niby niewolnika w więzach, z których go do walki oswobadzano. Zwyczaj ten i tytuł niewolnika damy, będąc wielkim zaszczytem, który sobie różnymi znamienitymi czynami zdobywać trzeba było, wynikał z tej dziwnej, powiedzmy nawet przesadnej czci i uwielbienia dla kobiet, jakie stanowiły znamienny rys średnich wieków. Należało to do dobrego

tonu i galanteryi ówczesnej sentymentalnej epoki, aby każdy rycerz walczył dla honoru jakiejś choćby nieznajomej damy i nosił jej barwy. W tym stosunku najczęściej tylko platonicznym, polegającym na wzajemnym szacunku i sympatyi, czerpać on miał podnietę do walki i zwycięstwa. Od tej »pani swego serca« — jak ją podówczas nazywano — otrzymywał on stale, lub też bezpośrednio przed turniejem jakąś odznakę i szarfę, pukiel włosów etc. — co zwano »szlachectwem« lub »klejnotem« a przyczepiano do hełmu. Stąd też każdy uczestnik w gonitwach wjeżdżając w szranki, wymieniał imię kobiety, dla której honoru walczy, lub na której sąd się zdaje.

Rycerze oddawszy pokłon monarsze i damom rozpoczynali harce. Giermkowie ich i paziowie trzymając tarcze panów i takież chorągwie ustawiali się na wskazanem miejscu, a trąby i surmy grzmiały, podniecając zapał walczących.

Do igrzysk turniejowych używano pierwotnie drewnianych mieczów z żelaznym nieostrzonym końcem, później zwyczajnych mieczów ale nieostrzonych i kopij zakończonych gałką; nie chodziło bowiem o śmierć, ale o wysadzenie przeciwnika z siodła i powalenie go na ziemię. (C. d. n.).



GRY I ZABAWY.

Napisał Z. Wyrobek.

(Ciąg dalszy).

A teraz kilka słów o czem innem. Oddawna w Szwajcaryi, Niemczech i w innych krajach istnieje zwyczaj odbywania bliższych lub dalszych wycieczek poza miasto i urządzania podczas drogi a szczególniej u celu wycieczki gier i zabaw towarzyskich. Chodzi tutaj o połączenie zabawy z wycieczką pieszą: jedno i drugie jest równoznaczące; jeżeli miejscowość oznaczona na cel wycieczki jest zbyt oddalona, odbywa się podróż koleją, w każdym jednak razie zostawia się dosyć czasu i przestrzeni na przebywanie drogi piechotą*). Czyżby i ten dobry zwyczaj u nas się nie przyjął? Czy

*) Najodpowiedniejszy strój lekki, niekrępujący zupełnie swobody ruchów — koszula wełniana lub flanelowa.

nie jest to rzecz godna naśladowania? Takie wycieczki piesze przyzwyczajają do ponoszenia trudów i wytężenia, robią wytrwałym na marsze, hartują przez to ciało a wzmacniając siły robią człowieka odporniejszym na szkodliwe wpływy zewnętrzne. Zawiązują się węzły koleżeńskie, czas mile przechodzi w wesołem towarzystwie a z korzyścią dla zdrowia łączy się i przyjemna rozrywka. Kto cały tydzień pracuje zamknięty między czterema ścianami, oddycha zepsutem powietrzem i nadto ruchu nie używa, gdyż zajęcie mu na to nie pozwala — temu należy się wytchnienie po pracy, ten powinien nietylko sam brać w wycieczkach tych udział ale i innych zachęcać do udziału, by odświeżyli swój umysł spędzając swobodnie wolne chwile na grach i zabawach i odetchnęli świeżem powietrzem. To wszystko są rzeczy zbyt wielkiej wagi, by można z obojętnością przejść nad niemi do porządku dziennego.

W Sokole krakowskim powstała myśl urządzania w niedziele i święta takich wycieczek połączonych z grami i zabawami towarzyskiemi. Niebawem wejdzie to w życie. Myśl ta powinna znaleźć licznych naśladowców w innych towarzystwach gimnastycznych, w każdy wolny pogodny dzień powinny się odbywać wycieczki pół lub całodzienne, należy zrobić początek a przekonamy się niezawodnie że rzecz ta ma swą niezaprzeczoną racyę bytu. By więc chętnym dać możność poznania gier w innych krajach ćwiczonych i dopomódz do ich przyswojenia — podajemy cały ich szereg, ufni, że w ten sposób dobrze się im przysłużymy. Uwzględniamy przedewszystkiem te zabawy, które mogą wzbudzić większe zainteresowanie i z większą ochotą będą ćwiczone, jak to się dzieje w innych krajach, które wymagają dużo ruchu a w których większa ilość ćwiczących może brać udział.

Zaczynamy od krykieta, narodowej gry angielskiej, jako najulubieńszej i najwięcej tamże uprawianej.

I. Krykiet (Criquet *).

Boisko do gry powinno wynosić przynajmniej 100 kroków wzdłuż i wszerz, na co najlepiej nadaje się przestrzeń mniej więcej równa, murawą pokryta. Na boisku tem ustawia się w pośrodku dwie bramki naprzeciw siebie w odległości 20 m. Każda bramka, 20 cm. szeroka, składa się z 3 pionowych tkwiących w ziemi kołków, wystających z niej na 70 cm., na szczycie których, w płytkiem wyżłobieniu leżą poziomo 2 drewienka po 10 cm. długie tak luźno, że przy lekkiem poruszeniu bramki natychmiast spadają na ziemię. Bezpośrednio przed bramkami, powinno być boisko na kilkumetrowej przestrzeni w zupełności wyrównane, gdyż w tem miejscu padają piłki na ziemię, by po odbiciu trafić w bramkę, co przy nierównym gruncie nadzwyczaj byłoby utrudnione. Przez 3 kołki każdej bramki biegnie na ziemi linia, naznaczona rowkiem, kredą

*) Czytaj: Kryke.

lub wodą wapienną, 2 m. długa, załamująca się na końcach pod kątem prostym na zewnątrz od bramek t. zw. linia bramki; równolegle do niej w odległości 1·2 m. biegnie przed każdą bramką druga linia dowolnie długa, lecz nie krótsza od poprzedniej t. zw. »meta«. Przestrzeń między tymi dwiema liniami zowie się »matnią«.

Prócz wspomnianych bramek są do gry potrzebne jeszcze następujące przybory: 2 maczugi spłaszczone, do odbijania piłki, od 80 cm. do 1 m. długie, około 10 cm. szerokie, — 2 piłki około 160 gr. ciężkie, o obwodzie najwyżej 24 cm., twarde, pokryte skórą, — 4 nagolenniki, w celu ochrony podudzia od uderzenia twardą, nieraz z wielką siłą rzuconą piłką — i 4 pary rękawic dla ochrony rąk, 2 pary dla strony broniącej bramek, 2 pary innych dla strony nacierającej (fig. 1). Co się tyczy piłki to ta powinna być tak wielka, lub kołki bramki tak blizko siebie ustawione, by bez zawadzenia w żaden sposób między nimi swobodnie przelecieć nie mogła. Do przepisowej gry należy 22 grających po 11 z każdej strony, 2 sędziów i 2 pisarzy. Liczba ta jednakże może być nieco mniejsza lub większa, obowiązek pisarzy może wypełniać którykolwiek grający ze strony broniącej bramek, chwilowo nie biorący udziału w grze — w każdym jednak razie potrzebny jest 1 sędzia, baczący na prawidłowy przebieg gry, którego wyrokom mają się wszyscy grający poddawać. Grający dzielą się na dwie równe partye w ten sposób, że dwaj obrani przodownicy wybierają naprzemian grających z pomiędzy całego grona. Los rozstrzyga, któremu z nich przypadnie pierwszeństwo w wyborze, jak również, która partya ma być stroną broniącą, a która nacierającą. Obie partye mają odmienne odznaki.

Ustawienie grających. Gra zasadza się na tem, że strona nacierająca stara się piłką przewrócić bramkę a strona broniąca temu przeszkodzić przez odbicie piłki tak daleko, by w czasie, nim ona dostanie się z powrotem w odpowiedne ręce, mógł odbijający wykonać jak najwięcej »biegów«, t. j. zmienić miejsce z drugim współgrającym stojącym przy przeciwnej bramce. Ta strona wygrywa, która z końcem gry osiągnie większą ilość biegów. W tym celu ustawiają się grający w następujący sposób: z partyi broniącej bramek bierze udział w grze tylko dwóch »obrońców«, (o i ó), którzy uzbrojeni w maczugi, rękawice i nagolenniki stają przed bramkami. Reszta gra rolę widzów, nie miesza się wcale do gry i kolejno wstępuje na miejsce »obrońców« dopiero wtedy, gdy którego z nich zmusi partya nacierająca do ustąpienia. Z partyi zaś nacierającej biorą wszyscy w grze udział — tak więc przeciw dwom walczy jedenastu stojących naokoło obu bramek. Dwóch z nich zaopatrzonych w rękawice i nagolenniki staje zaraz za bramkami: za jedną »napastnik« (1), za drugą »bramkowy« (2). Pozostali 9 biegusy rozrzuceni są po boisku naokoło obu bramek a mianowicie: w odległości 6 kroków za bramkowym staje tylny (3), z prawej strony tego obrońcy, który ma odbijać piłkę, staje czterech (4, 5, 6, 7) z lewej strony drugich czterech (8, 6, 10, 11) mniej więcej w sposób

jak rycina wskazuje (fig. 2). Wyznaczenie miejsc grającym na boisku i przydzielenie każdemu z nich czynności, uskutecznia przodownik; w zasadzie przeznacza się najlepszych graczy na pierwszych obrońców, na napastnika i bramkowego.

PARTYA NACIERAJĄCA.

Prawidła dla napastnika:

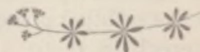
1) Zadaniem napastnika jest zdobyć przeciwległą bramkę t. zn. zrzucić z niej na ziemię piłką jedno z poziomych drewienek (jeżeli przypadkowo nie leżą na bramce oba drewienka, musi napastnik przynajmniej jeden kołek wybić z ziemi). Tym sposobem zmusza obrońcę do ustąpienia i odbiera mu możność wykonywania biegów. Na miejsce pokonanego obrońcy staje drugi gracz z partyi broniącej dotychczas nie biorący udziału w grze.

2) W chwili rzutu powinien napastnik stać poza linią bramki i wewnątrz jej kąta, nie wolno mu jej przestąpić. W przeciwnym razie woła sędzia: »zły« (nb. rzut) a partya broniąca otrzymuje za to jeden bieg, chociażby go wcale nie wykonała.

3) Piłkę należy cisnąć w następujący sposób: dłoń z piłką zwraca się na zewnątrz, i szybko podnosi się wyprostowane ramię ku tyłowi a potem w pion i po opisaniu tego łuku ciska piłkę silnie na przeciwległą bramkę tak, by się przed nią raz od ziemi odbiła i dopiero z tego »kozła« trafiła bramkę. Jeżeli napastnik ciśnie piłkę w inny sposób a więc np. o zgiętem ramieniu, woła sędzia: »zły«, przez co przeciwna partya zyskuje jeden bieg. Tak grają w Anglii — w Niemczech przyjęty jest inny rodzaj rzutu. Piłkę rzucają, jak kulę przy grze w kręgle a więc dołem z tą jednakowoż różnicą, że ta nie toczy się po ziemi, lecz po opisaniu łuku w powietrzu pada na ziemię przed lub też bez kozła wprost w bramkę. Tak rzuconą piłkę może oczywiście obrońca łatwiej odbić niż z rzutu uprawianego w Anglii, przy którym piłka bez porównania z większą siłą leci ku bramce i z tego też powodu przy tego rodzaju rzucaniu można się obyć bez ochron w postaci rękawic i nagolenników. Przy niemieckim sposobie rzucania może napastnik wziąć rozbieg, w każdym jednak razie nie wolno mu przekroczyć linii bramki.

4) Jeżeli napastnik rzucił piłkę tak wysoko ponad bramkę, lub tak daleko od niej, że obrońca zdaniem sędziego nie był w stanie jej odbić, natenczas woła tenże: »daleki« (nb. rzut) i przyznaje partyi broniącej jeden bieg.

5) Napastnik ma prawo wyznaczyć obrońcy stojącemu przy tej samej, co on bramce, miejsce z tej strony bramki, którą on mu wskaże. (C. d. n.).



PRZYKŁADY.

Z różnych stron dochodzą nas głosy, że wielka część naszych czytelników nie może dostatecznie korzystać z przykładów, ponieważ nie rozumie wyrażeń technicznych w nich używanych. Moglibyśmy wprawdzie wszystkich tych żałących się odesłać do podręczników, których wcale znaczna już liczba istnieje, a z których słownictwa gimnastycznego łatwo nauczyć się można — zważając jednak że nie wszyscy z nich mogą być w posiadaniu podobnych podręczników i że chcąc zrozumieć słownictwo tam użyte trzeba mieć już jakie takie przygotowanie poprzednie, postanowiliśmy dział pisma naszego zatytułowany »Przykłady« o tyle zmienić, że obok ćwiczeń w sposób dotychczasowy podawanych, będziemy od czasu do czasu opracowywać poszczególne grupy ćwiczeń objaśniając sposób ich wykonania popularnie, tak, by i czytelnik, który o słownictwie gimnastycznem nie ma pojęcia, mógł opisane ćwiczenie bez rysunku wykonać a nadto przez porównanie z równocześnie podanymi wyrażeniami technicznymi, nabrał wprawy w ich rozumieniu.

PORĘCZE. GRUPA: WYMYKI.

Napisał **Dr. St. Rowiński.**

a) Ze zwieszenia poprzek w środku poręczy.

1. Wymyk przodem do siadu okrakiem na obu poręczach.

Ćwiczący zwiesza się oburącz w środku poręczy mając grzbiety rąk na zewnątrz zwrócone (zwiesz. przodem nachwytem) i kurcząc ramiona podnosi nogi i tułów o krzyżach skulonych w pion a wstecz (zwiesz. przewrotne) poczem gdy biodra znajdą się ponad poręczami, rozłącza nogi i opuszczając je zaczepia piętami o poręcze ze spodu; równocześnie dźwiga tułów ponad przyrząd, przyczem zmienia chwyt rąk tak, iż chwyta poręcze oburącz z góry (grzbiety rąk na zewnątrz = nachwyt), w końcu prostuje ramiona i nogi (siad okrakiem na obu poręczach).

2. Wymyk przodem do podporu pobok nachwytem za obie poręcze a zewnątrz prawej.

Tak jak pod 1. z tą zmianą, że gdy nogi i tułow wzniesione są w pion a wstecz przenosi ćwiczący nogi spojone w prawo zewnątrz prawej poręczy i opuszcza je w dół tak by brzuchem oparł się na zewnętrznej stronie prawej poręczy i to aż poza prawą rękę — równocześnie puszcza lewą poręcz a następnie prawą i zmienia chwyt tak jak przy ćwiczeniu pod 1, poczem prostuje ramiona i wygina krzyże (podpór pobok nachwytem za obie poręcze a zewnątrz prawej.

3. Wymyk przodem do siadu okrakiem poprzek na prawej poręczy nachwytem za obie.

Tak jak pod 2. z tą zmianą, że ćwiczący przenosi nogi tylko ponad prawą poręcz, poczem rozłącza je a opuszczając na prawą poręcz siada na niej tak, że ta poręcz przechodzi przez jego międzykrocze, zresztą zachowuje się następnie podobnie jak przy poprzedniem ćwiczeniu, krzyży atoli nie wygina tylko pozostawia je lekko ugięte (siad okrakiem poprzek nachwytem za obie poręcze).

Tu dodać należy, że ćwiczący winien przy tym siadzie przenieść ciężar ciała bądź na jedną, bądź na drugą stronę i opierać się na poręczy raczej udem aniżeli inną częścią ciała.

4. Wymyk skośny przodem do podporu tyłem pobok podchwytem zewnątrz prawej poręczy.

Tak jak pod 2. z tą zmianą, że gdy ćwiczący dotknie się poręczy prawem biodrem puszcza poręcz lewą i wykonuje $1/2$ obrotu w lewo tak by krzyżami oparł się na prawej poręczy, poczem chwyta ją leworącz z góry (grzbiet do środka = podchwyt) i prostuje ramiona (podpór tyłem pobok podchwytem).

5. Wymyk tyłem do podporu tyłem pobok nachwytem za obie poręcze a zewnątrz prawej.

Ćwiczący zwiesza się na poręczach jak przy poprzednich ćwiczeniach, podnosi nogi i tułów z początku o krzyżach skulonych, następnie zaś o wygiętych skośnie w pion ponad prawą poręcz a oparłszy się o nią krzyżami opuszcza nogi w dół i dźwiga tułów ponad przyrząd, zmieniając równocześnie chwyt rąk podobnie jak przy ćwiczeniach pod 2. i 3. opisanych — wreszcie prostuje ramiona a krzyże pozostawia lekko wygięte (podpór pobok tyłem nachwytem za obie poręcze, a zewnątrz prawej.

6. Wymyk skośny tyłem do podporu przodem pobok nachwytem za obie poręcze a zewnątrz prawej.

Tak jak pod 5. z tą zmianą, że gdy ćwiczący dotknie krzyżami prawej poręczy, puszcza poręcz prawą ręką i wykonuje $1/2$ obrotu w lewo tak, by oparł się brzuchem na prawej poręczy — poczem chwyta pierwotnie lewą poręcz prawą ręką nachwytem zaś prawą poręcz tak samo lewą ręką (podpór przodem pobok nachwytem za obie poręcze a zewnątrz prawej).

b) Ze zwieszenia na przegubach poprzek na końcu poręczy.

7. Wymyk przodem do podporu leżącego przodem nachwytem na obu poręczach.

Ćwiczący zwrócony tyłem do przyrządu zwiesza się oburącz na kończynach *) poręczy tak, że dłonie nakryją też kończyny a wielkie palce czyli kciuki obejmą zewnętrzną stronę poręczy, reszta zaś palców wewnętrzną a nadto przedramiona z ręką utworzą kąty, w których spoczną kończyny poręczy; następnie kurcząc ramiona podnosi ćwiczący nogi i tułów jak najwyżej w pion a wstecz a w końcu rozłączywszy nogi opuszcza je w dół, póki wewnętrzną krawędzią stóp nie oprze się na odpowiednich poręczach, równocześnie zaś z opustem nóg zwraca ćwiczący ręce o dłoniach otwartych od środka na zewnątrz tak daleko aby mógł objąć poręcze jak przy ćwiczeniu pod 1. — wreszcie prostuje ramiona i wygina krzyże (podpór leżący przodem nachwytem).

8. Wymyk przodem do podporu oburącz nachwytem.

Tak jak pod 7) z tą różnicą, że ćwiczący nóg nie rozłącza i nie opiera ich o poręcze (t. j. nie przechodzi do podporu leżącego) lecz nogi spojone opuszcza zupełnie w dół.

c) Ze zwieszenia pobok.

9. Wymyk przodem dwujchwytem do siadu okrakiem na obu poręczach.

Ćwiczący zwiesza się twarzą do boku przyrządu zwrócony na tylnej **) poręczy, w ten sposób, że prawą ręką chwyta ją zgóry czyli nachwytem, lewą zaś z dołu czyli odchwytem, następnie kurcząc ramiona podnosi nogi w pion a na prawo i opiera je na przedniej poręczy, poczem zwracając się w prawo,

*) Ucięte końce poręczy nazywam kończynami.

**) Poręcz bliższą ćwiczącego nazywam tylną, dalszą zaś przednią.

przekłada lewą nogę aż poza kolano na tylną poręcz a prawą na przednią i równocześnie dźwiga tułów ponad poręcze, a uchwyciwszy prawą ręką prawą poręcz z góry, prostuje ramiona oraz nogi.

10. Wymyk przodem dwójchwytem do podporu leżącego przodem.

Tak jak pod 9. z tą zmianą, że ćwiczący nie przekłada nóg nad poręcze, lecz tylko opiera się zewnętrzną krawędzią lewej stopy o tylną poręcz a prawej o przednią.

11. Wymyk tyłem do podporu pobok tyłem nachwytem na przedniej poręczy.

Ćwiczący zwiesza się jak pod 9., podnosi nogi w pion, póki nie oprze się nimi o wewnętrzną stronę przedniej poręczy a następnie wyginając krzyże posuwa nogi i tułów zapomocą skurczu ramion coraz wyżej tak, by krzyżami oparł się na przedniej poręczy, poczem przenosi głowę ponad tylną poręcz a uchwyciwszy przednią poręcz oburącz z góry dźwiga tułów opuszczając równocześnie nogi w dół.

12. Wymyk przodem ze zwieszenia na tylnej poręczy do podporu pobok przodem na przedniej, nachwytem za przednią.

Ćwiczący zwiesza się na tylnej poręczy jak pod 10., ale tyłem do niej zwrócony, następnie przewleka przy pomocy skurczu ramion nogi między ręce a po pod poręcz tylną i podnosi je wraz z tułowiem o krzyżach skulonych w pion a wstecz ponad poręcz przednią (tę, która jest za nim) tak, by brzuchem oparł się na tejże poręczy, zresztą postępuje tak jak pod 11).

Ogólne uwagi. Zaznaczam przedewszystkiem, że grupa wymyków nie została tu przezemnie zupełnie wyczerpaną - opuściłem mianowicie te, które są mniej charakterystyczne i nie różnią się niczem od wymyków na drążku, jakoteż te, które bardziej są zbliżone do grupy wspierań niż wymyków. Wprawdzie i te, które podałem np. 10., stoją na pograniczu wspierań a wymyków, gdy jednak ćwiczący wykona wszystkie elementa, z których się one składają łącznie, będą miały cechę opracowanej grupy. Również uważałem za stosowne podać tylko dwa wymyki na końcu poręczy, gdyż reszta możliwych nie będzie się niczem różnić od wykonalnych w środku. Wreszcie dodaję, że wszystkie wyż wyszczególnione ćwiczenia można przerabiać i w przeciwną stronę i urozmaicać je zmianą chwytów jakoteż różnością zeskoków. Co do wysokości poręczy to dla słabych zastępów winny być jak najniższe, a w miarę dobroci zastępu coraz wyższe.

Sprawozdanie z piśmiennictwa gimnastycznego.

Przewodnik gimnast. „Sokół" zawiera: Od Administracyi. — Z końcem roku. — Ćwiczenia serca i krążenia krwi. — Korowody. (C. d.). — Ćwiczenia wolne czyli wspólne na miejscu. (C. d.). — Sprawy Związku pol. gimn. Tow. sokolich w Austryi. — Sprawy Związku polskich gimn. Tow. sokolich w państwie niem. — Uroczystość w Sokole lwowskim. — Kronika. — Inseraty.

„Sokół amerykański" nr. 4 zawiera: Gwiazda Sokola (wiersz). — Protokół III. zlotu Zw. Sok. Pol. w Ameryce. — Kilka uwag o zdrowiu, nap. Dr. W. Sieminowicz. — Sprawy związkowe. — Ustawy Związku Sokołów Pol. w Stanach Zjedn. Półn. w Ameryce. — Zarys ćwiczeń na poręczach nap. A. Durski. — Odezwa. — Kronika.

„Koło" nr. 2 zawiera: Zwyciężył, nap. F. Rykowski. — Cyklistka, nap. C. de Cahier. — Pogadanki techniczne. — Akademia kolarska. — Wycieczka na kole, nap. W. Krzepowski. — Korespondencye. — Kronika.

„Koło" nr. 3 zawiera: Zwyciężył, nap. F. Rykowski. (C. d.). — Kro-

nika warszawska. — Odpowiedź. — Pogadanki techniczne. — Życiorysy. — Inne sporty. — Wystawy paryskie. — Kronika.

„Sokol“ nr. 1 zawiera: Ku předu! — Feuilleton. Dvě vzpominky. — Bratřim na stražich pomernich (wiersz), nap. K. Pippich. — Spolkový život a Sokolstvo, nap. V. Kukaň. — Fysiologie tělesných cvičeni, nap. Dr. F. Lagrange. — Prvá část. — Svalová práce. — Maloruské hry v Haliči, nap. Fr. Řehoř. — Výchová tělesná, nap. V. Černý. — Návrh, jak zříditi základ pro stavby tělocvičen? — Ke vzdělávaci činnosti. — Na podě ohrožené. — Zjednáni XII sjezdu lékařského v Moskvě. — Zprávy jinonárodni. — Různe zprávy.

„Věstník Sokolský“ nr. 1 zawiera: V nový rok činnosti. — VII. posiání předsednictva České Obce Sokolske zpravy. — Cvičební Večery, Bradla. — Methodika tělocviku sokolského nap. J. Klenka. — Stůl nap. J. Klenka. — Z České Obce Sokolské. — Různosti.

„Rocznik Sokoli 1898“. Staraniem E. Cenara i A. Walleka, wyszedł z druku po raz czwarty z kolei »Kalendarz Sokoli« na rok bieżący. Nie potrzebujemy chyba pouczać czytelników o pożyteczności tego wydawnictwa, stało ono się tak niezbędnem dla każdego, co zajmuje się życiem i ruchem naszych towarzystw gimnast., że z pewnością wielu jeszcze daleko przed Nowym Rokiem oczekiwało z niecierpliwością pojawienia się nowego rocznika. Dlatego poprzestajemy na podaniu jego treści na którą się złożyły oprócz właściwej części kalendarzowej następujące artykuły i prace: Rocznice Sokole zebrane przez naucz. A. W. — Pierwsi Sokolscy pionierzy. — Słowo o pogadankach sokolskich, przez H. Jaworskiego. — Do lotu bracia — Cel nasz i droga wiersze J. Nowickiego. — Dziesięć przykazań hygienicznych, przez Dr. K. Zaleskiego. — Hockey gra na murawie lub lodzie. — Muzyka w Sokole, przez St. Bursę. — Polskie piśmiennictwo gimnastyczne, przez A. Cenara. — Ważniejsze chwile z dziejów narodów słowiańskich (z czeskiego Sbornika Sokol. 1896 r.) — Bok 1902, przez Dr. A. Dzięgdzielewicza. — Przegląd czynności Sokolstwa Polskiego za rok 1897, przez Dr. X. F. — Rozkład ćwiczeń dla Towarzystw Sokolskich na otwartych boiskach, przez Adur. — Przepisy dla Towarzystw sokolich. — Statystyka.

KRONIKA.

Zabawy dzieci w Sokole krakowskim. Za inicyatywą swego energicznego prezesa Turskiego postanowił Wydział Sokoła krakowskiego w porozumieniu z gronem nauczycielskiem urządzać w obszernej sali dolnej podczas zimy w każdą niedzielę w popołudniowych godzinach różne gry i zabawy dla dziewcząt i chłopców.

Poraz pierwszy odbyły się one w niedzielę dnia 16 stycznia b. r. Przeszło 120 dzieci w wieku od lat 4—15 zapełniło salę. Podzielono je na oddziały i przy grze amatorskiej muzyki sokolej, rozpoczęto równocześnie odpowiednie wiekowi zabawy a więc tu ślepą babkę lub kotka i myszkę tam znowu kogucika, w innym wreszcie oddziale rzucanie piłką lub zbijanie kręgli i t. p. Prawdziwą rozkosz sprawiał, tak dla rodziców jak i innych obecnych, widok rozbawionej i rozigranej dziatwy, a tu i owdzie dające się słyszeć okrzyki wesela świadczyły najwymowniej o radości jaką przepełnione były serca maluczkich. To też niespostrzeżenie minęły wyznaczone na zabawy dwie godziny, a gdy po improwizowanym a łatwym korowodzie nastała chwila rozejścia się do domu, znać było na twarzach dziatwy smutek jaki im sprawiało rozstanie się z murami Sokoła.

Oby tylko dobre wrażenie, jak najdłużej potrwało a wspomnienie mile spędzanych chwil zachęciło jak najliczniejsze zastępy dziatwy nietylko do dalszego brania udziału w zabawach ale także do zapisania się w poczet uczniów i uczennic Sokoła, których szeregi niestety coraz bardziej rzedną.

Zaznaczyć to jeszcze musimy, że obawy jakie początkowo przemawiały przeciw urządzaniu tego rodzaju zabaw na sali, mianowicie wzgląd na kurz, jaki się zwykł przy takich sposobnościach wytwarzać, nie sprawdziły się. Dzięki bowiem temu, że bezpośrednio przed rozpoczęciem zabaw zwilżono posadzkę a nadto czuwano, by każdy wchodzący wytarł sobie należycie obuwie w mokry materac, kurzu prawie znać nie było.

Rozumie się, że daleko korzystniejsze by były zabawy na świeżem powietrzu ale tak ze względu na zimę bez śniegu i lodu jakoteż ze względu na rodziców, którzy niestety przebywanie na świeżem powietrzu w zimie zawsze jeszcze uważają za narażanie zdrowia dziatwy — musiano na razie tej myśli zaniechać.

Wieczorki gimnastyczne. Dnia 16 stycznia b. r. odbył się w Podgórzu, staraniem i pod kierownictwem miejscowego nauczyciela, Kaspra Nowaka, wieczorek gimnastyczny. Wykonanie prawie wszystkich ćwiczeń, zwłaszcza na koniu, drążku, jakoteż piramid na wolno stojących drabinach, wypadło bez zarzutu. Do ćwiczeń wolnych stanęło 18, do przyrządów od 10—12. Karność i porządek nie pozostawiały nic do życzenia. Popis zakończono zapasami. Co do nich, zaznaczyć musimy, że jak na akademickie, t. j. szkolne, zamało były opracowane i polegały raczej na szarpaniu, niż na przepisanych i z góry obmyślanych chwytach i odchwytach. W każdym razie wieczorek wywarł ogólnie bardzo dobre wrażenie i zapewne będzie początkiem nowej pracowitej ery w Sokole podgórskim.

W dniu 23 b. m. miał także miejsce pierwszy wieczorek w niedawno założonem gnieździe w Chrzanowie. Jak na początek i miejscowe stosunki, stanęła pod wodzą naczelnika, St. Michalskiego, wcale pokaźna liczba, bo 12-tu do popisu publicznego, na który się złożyły ćwiczenia wolne, laskami, maczugami (wadowickie), ćwiczenia na poręczach, oraz piramidy wolne. Wszystko poszło jak z płatka, co świadczyło o żmudnej i wytrwałej pracy tak naczelnika jak ćwiczących, którzy mimo krótkości czasu, potrafili pokonać już wiele trudności, a nadto przyswoić sobie wcale dobry i poprawny sposób trzymania się podczas wszystkich ćwiczeń, którego brak w naszych Towarzystwach tak bardzo jeszcze razi.

Publiczność chrzanowska, która po większej części nie miała dotąd sposobności widzieć jeszcze Sokołów ćwiczących, nagradzała sowicie oklaskami wykonawców. Szczególnie piramidy i maczugi wywołały wielki zachwyt. Co do maczug, to zaznaczyć należy, że nie ćwiczono niemi jak zwykle przy dźwiękach walca, lecz wieńca polskiego. Rozpoczęto go pieśnią »Z dymem pożarów«, poczem następowały: »Wstańmy bracia wraz«, »Obertas«, »Bartoszu«. Nie przesądzając zdania innych, pozwolimy sobie powiedzieć, że nowość o ile może mieć zastosowanie w praktyce, jest dobra, lepiej jednak może było wypuścić z wieńca chorał, jako pieśń zbyt poważną i uroczystą.

Egzamin państwowy na nauczycieli gimnastyki do szkół średnich i seminaryów nauczycielskich złożyli przed tutejszą c. k. komisyą egzaminacyjną druhowie: Jaworski Kornel ze Lwowa, Kowal Stanisław z Łańcuta, Mokrzycki Karol z Tarnopola, Pabijan Antoni z Rzeszowa, Raynoch Wincenty z Przemyśla, Szczurkiewicz Ferdynand ze Lwowa i Sadowski Józef z Czerniowiec, obaj z odznaczeniem; ostatni z językiem wykładowym polskim i niemieckim.

Czy tak być powinno? Jak się dowiadujemy z pewnego źródła, utworzono przed niedawnym czasem w Cieszynie »Kółko ćwiczących«, które już rozpoczęło swe regularne ćwiczenia.

Każdy objaw życia na polu gimnastyki cieszy nas bardzo, dlatego też z radością witamy wieść, że i na tym odległym zachodnim posterunku ruch znowu się rozpoczyna; przykre atoli nasuwa nam myśli pytanie: dlaczego ta garść Polaków zawiązujących osobne »Kółko ćwiczących«, nie przystąpiła do śpiącego wprawdzie, ale bądź co bądź istniejącego Sokoła cieszyńskiego? Po czyjej stronie wina, nie wiemy. Podobno jakieś różnice zapatrywań są tego powodem. Szczegółów na razie nie znamy i czekamy wyjaśnienia od Cieszyniaków.

Tymczasem nie wątpimy, że wszelkie różnice usunąć się dadzą, zwłaszcza przy interwencyi naszego Związku, i że wkrótce podzielimy się z naszymi czytelnikami radosną wieścią, iż gniazdo cieszyńskie należy znowu do gniazd ćwiczących.

Zawody na torze Towarzystwa łyżwiarskiego we Lwowie odbędą się i to w jeździe szybkiej dla wszystkich w dniu 30 stycznia b. r., w jeździe sztucznej dla juniorów i pań w dniach 5 i 6 lutego, a wreszcie o mistrzostwo 19 i 20 lutego dla wszystkich. Jak z tego widać, łyżwiarstwo kwitnie we Lwowie; o ile nam wiadomo, sprowadziło sobie nawet Towarzystwo łyżwiarskie specyalnego nauczyciela dla nauki jazdy na łyżwach. Niestety jednak pan ten jest Niemcem, dlatego pozwalamy sobie zapytać się, czy Towarzystwo robiło starania w Czechach o pozyskanie nauczyciela słowiańskiej narodowości, których w kraju naszych pobratymców nie brak i czy starania nie odniosły skutku? W każdym razie szkoda wielka, bo między Czechami mamy takich łyżwiarzy, którzy owego Wiedeńczyka o wiele przewyższają.

Otrzymaliśmy następującą korespondencyę z Warszawy:

»Nieco o godności nauczycielskiej. Towarzystwo wioślarskie w Warszawie wystawiło w b. roku własnym kosztem budynek bardzo przyzwoity przy ulicy Foksalnej. Pamiętano również o sali gimnastycznej i wydzierżawiono ją nauczycielowi gimnastyki, Rudolfowi Graf. Tenże wiedząc, że Towarzystwo podczas zimowych miesięcy ćwiczy się także w szermierce, zaofiarował swoje usługi jako nauczyciel tego przedmiotu. Tymczasem Wioślarze od paru lat pobierali naukę szermierki od Juliana Michaux, znanego nauczyciela szermierki w klubie oficerskim. Tym sposobem Towarzystwo znalazło się w niemałym kłopocie, którego z nich wybrać: jeden wydzierżawia salę, drugi przedtem uczył i znany Towarzystwu jako dobry fechmistrz.

»Po naradach zdecydowano, iżby dwaj fechmistrze wystąpili przed zebranymi Wioślarzami w szranki i z szablami w rękach pokazali, który z nich lepszy, zwycięzca zaś miał otrzymać posadę nauczyciela.

»Właśnie przed miesiącem rozstrzygnięty został ten bądź co bądź oryginalny turniej i liczni widzowie mieli przed oczyma scenę, w której dwie jednostki nie szanujące swojej ludzkiej godności, dwaj nauczyciele, prowodyrzy wykształcenia fizycznego młodzieży, podjęli się ubliżającej walki gwoli zdobycia, a właściwie wydarcia jeden drugiemu kawałka chleba!

»Tak drapieżna konkurencya smutnie się zakończyła, obaj bowiem rycerze, przy pierwszem złożeniu, skoczyli do siebie jak tygrysy i zamiast szabli, puścili w ruch pięści... trzeba było obcej interwencyi, rozrywania, rozbrajania, uspakajania; debaty przeciągnęły się niezmiernie długo i do rezultatów pozytywnych nie przyszło.

»Towarzystwo zaś wioślarskie znów ma kłopot kogo wybrać na nauczyciela szermierki? *Jeden z widzów*.

ODPOWIEDZI OD REDAKCYI.

I. D. i St. R. w Tarnopolu. Piramidy zamieszczać będziemy w miarę możności, jak najczęściej.

Czytelnika, który prosił o przysłanie rysunków do piramid i tak prosimy o adres, gdyż z kartki kor. nazwiska odczytać nie możemy.

Kraków. — Druk W. L. Anczyca i Sp.